

Sluneční antidepresiva

Karolina Skotáková

Když jsem svoji praktickou lékařku při minulé návštěvě informovala o tom, že nejsem ve své kůži, podivně se na mě podívala a já v zápětí pochopila. Ten pohled mluvil. Myslí si, že patřím do trošku jiné ordinace. Dívala se na mě nevěřicně a taky soucitně. A já začala litovat, že jsem tam vůbec lezla. Její veselý výraz, získaný z čilého rozhovoru s důchodkyní, která se přišla poradit, jestli je lepší si koupit Paralen Grip nebo Paralen 500, byl tatam. Paní doktorka mi nabídla několik možností řešení mé situace. Prvním byl Lexaurin a poté pokračovala přes psychiatra až k antidepresivům. Ne, děkuji. Zvládnou to sama. Kdyby si třeba vymyslela nějaký podobný příběh tomu mému a aplikovala ho na svůj život, k tomu přidala recept na zdravý ovocný nápoj a navrch přihodila vtip o Pepíčkově, cítila bych se líp. Z ordinace jsem vyšla s nálepkou psychicky nevyhovující osoby pro naši současnou populaci a v čekárně ihned popadla příručku s názvem *Léčba deprese pro pacienty a jejich rodiny*. Zbýval týden do začátku semestru. Ponuré zimní dny ne a ne ustoupit, tak jsem si uvařila čaj a otevřela onu příručku. Dozvěděla jsem se zajímavé věci. Tenká příručka o patnácti stranách napsaná čtyřmi autory hovořila jasně. Používáním antidepresivních medikamentů a pravidelné docházce k psychiatrovi se z vás stane silná osoba, připravená čelit všemu. Vůlí se nedá překonat nic, stálo v příručce. Stálo to tam černé na bílém. Můj mozek zbystřil. Co mi to ti čtyři autoři tvrdí? Oni lidem normálně lžou. Doktoři lžou. Na mé tváři se objevil vítězoslavný úsměv. Jak může někdo pochybovat o lidské vůli? Příručka se náhle ocitla v koši. Ve chvíli, kdy jsem to nejvíc potřebovala, vysvitlo slunce. Já sama jsem přišla na to, co mi chybělo. Světlo. Je to tak prosté. Slunce mi vrátilo energii a já mám chuť do života. Jsem sama sebou, cítím to. A asi napíšu příručku.

Pevná vůle

Pokorná Tereza

Mám tisíc předsevzetí a cílů, které bych už chtěla mít na dosah ruky. Ale jen co se objeví překážka, beru nohy na ramena, snažím se jí vyhnout obloukem a všeho se bojím jako čert kříže. Najednou mám tisíc výmluv. Nejhorší jsou dlouhodobé cíle, kdy se cesta k nim zdá být nekonečná a táhne se jako týden před výplatou. Často postrádám elán a chuť do práce. Připadám si jako zpomalený film a přejetá parním válcem. I přes nejlepší vůli se nemůžu k ničemu dokopat, tak chytám lelky. V těchto chvílích klesám na mysl a mám chuť se vším praštit. Ale přilepšit si body ke zkoušce je opravdu silná motivace a nabídka, která se jen tak neodmítá.

Vždy, když začínám psát sloh či referát, nevím, čím jsem. Nikdy netuším, o čem psát a připadá mi, že se vším začínám naprosto od píky. Má tréma ovšem vrcholí při prezentaci, kdy to nabírá teprve na obrátkách a má to grády. Nejsem si jistá v kramflecích, necítím se ve své kůži a není to zrovna můj šálek kávy. I když jen čtu, sotva popadám dech, podlamují se mi kolena a jsem červená až za ušima. Ale dva body. Tak jsem si k tomu sedla, sice můzou nepolíbená, ale odhodlaná. A po čase se mi to už začalo rýsovat a šlo to jedna báseň. Každý začátek je těžký, ovšem musí se do toho jít po hlavě a alespoň to zkusit, risk je zisk a kdo neriskuje, tak nic nezíská. Základním kamenem je začít a neházet hned flintu do žita či stahovat kalhoty před brodem.

A tak jsem se do toho pustila, protože bez práce nejsou koláče a kdo chce jádro jísti, musí ořech rozlousknouti. Chci překonat sama sebe a každým dnem posouvat svoje hranice.

Moravský sen

Martin David

Každý den do práce vstává,
z výplaty ho bolí hlava.
I když trochu neklidně,
míří k první benzíně.

Nedělá si iluze,
přesto říká obsluze:
„I když tomu nevěřím,
svoje štěstí prověřím.“

V neděli při losování,
nevěří svým očím ani.
Ona čísla na lístku,
odpovídají výsledku.

Zcela jistě bez vize,
utrácí své peníze.

Spoustu přátel před tím měl,
snadno na ně zapomněl.
Všichni na něj stále myslí,
on počítá pouze zisky.

S nikým už se nebaví,
stouplo mu to do hlavy.
Tenhle chlapec z Moravy,
začíná mít obavy.

Čekání na Godota,
je takhle ta samota.
Cítil bych se vesele,
mít zpátky své přátele.

Nakonec však přece jen,
probudil se, byl to sen.

Necítit se ve své kůži

Stanislava Jedličková

Zná to snad každý z nás. Jak lze ale takový stav definovat? Kdy nastává a hlavně, jak se té druhé, cizí kůže zbavit? Nebylo by skvělé, vysvléknout ji jako had a nechat ji doma v šatníku? Ta cizí kůže nás dokáže často velmi potrápít. Jednoho dělá nejistým samota, druhého dav lidí. Kde je tedy ten zakopaný pes? Je to pouze převlečený strach, co nás do takové situace dostává?

Jako malá jsem věřila, že až vyrostu, nebudu se ničeho bát. Budu jako má oblíbená hrdinka televizního seriálu, která vždy ví, jak se zachovat a svou chytrostí se dostane z jakékoliv překerní situace (a ještě u toho vypadá skvěle). Čím to tedy je, že v realitě to takto nefunguje? Jestli samotný frazém „necítit se ve své kůži“ neskrývá něco, co si nejsme ochotni přiznat. Kdybych měla super schopnost aktivace nouzového tlačítka příležitostného zmizení, asi bych se již stala permanentně neviditelnou.

My dospělí často nepřipustíme, že bychom se opravdu mohli bát. Místo toho kupujeme časopisy o jarních a podzimních depresích, hledáme úlevu v antidepresivech, pijeme alkohol a utápíme se v žalu. Rozumí nám snad už jen naše fialová kamarádka Milka. Možná jsem ještě nedospěla, že se ještě stále občas dostávám do oné jiné kůže. Teď už alespoň vím, že nic není tak černobílé, jak se na první pohled může zdát. Stejně je to i s našimi strašáky. Když už si jejich přítomnost v hlavě člověk konečně uvědomí a najde místo, kde jsou schovaní, neměl by jim dát příležitost zadarmo vyhrát. Berme je jako výzvu a bojujeme se svými emocemi! Možná právě díky nim se můžeme stát silnějšími, lepšími a být hrdiny svých vlastních příběhů.

Jak šel provázek do světa

Alexandra Volná

Vítej v Krnově. Že nevíš, kde to je? Nevadí, stačí, že se dozvíš, co budeš dělat. Hlavních vchodem vejdi do té šedivé budovy před tebou s názvem Pega. Panu vrátnému ukaž ISIC, ví, že dnes přijmeme novou posilu týmu stejně jako takřka každý měsíc. Pracovníci přicházejí a většinou rychle odcházejí. Ale to tě teď nemusí trápit. Moc dlouho si ale nepovídej, čeká tě spousta práce. Udělala jsi dobře, že ses teple oblékla. Ve všech halách se topí až při venkovní teplotě +2°C. Proto je tady vše tak vlhké a studené jako právě tahle dlouhá chodba, po které jdeme. Tak pojďme dál, ať se dostaneme konečně do šatny. Tato šedá skříň bude od teď tvá. Na převlečení máš už jen 2 minuty. Já tě počkám při vstupu do haly – to jsou tyto černé dveře. Tak honem! Dnes poprvé a naposled budeš pracovat se mnou, od zítřka je to již na tobě. Vezmi tyhle dvě cívky. Připadají ti příliš těžké pro ženu? Ale ne, vždyť tyhle váží každá jen okolo 15 kg, jsou tady i těžší. Navleč je tady do toho stroje, na něm dnes budeš dělat část zakázky pro Rusko. Na tomhle stroji se dělají galonové prýmky. Teď dávej pozor, do stroje musíš občas strčit prsty, aby se nitě správně utáhly, ale ne moc, aby se nepřetrhly... Vím, nesmí se to, ale jinak to nejde, tak dávej pozor, aby se ti nic nestalo. No a je to tady. Zadrhla jsi stroj, moc jsi nitě utáhla. Aspoň se stroj naučíš opravit. Tohle jsou jen zadrhlé nitě, někdy je potřeba stroj rozebrat a promazat a technik je tady jen jeden, tudíž je to na tobě. Dnes ti ještě pomůžu, ale zvykej si. Příští týden máš noční a to jsi na celé hale sama. Dvě patra po 23 strojích, které musí šlapat jako hodinky, jsou jen na tobě. Netvař se tak vyděšeně, není to tak zlé. Dostaneš každý měsíc minimální mzdu – pokud tedy jsou zrovna zakázky a zákazníci platí včas, 5 – 6 dní v týdnu děláš jen 8,5 hodiny a na ty rozřezané ruce od provazů si časem zvykneš. V podstatě za půl roku ani necítíš, když se ti nit dostane pod kůži, když ti kůže vlivem chemických barev popraská do krve a cívky ti taky už nebudou připadat tak těžké.

To vše má kromě pravidelné výplaty ještě jednu výhodu. Vždy už budeš vědět, kde začal provázek svou cestu do světa.